

LE RÉGIME BRÛLE GRAISSE C'EST UNE PRÉPARATION HYPOCALORIQUE + UNE MÉTHODE A SUIVRE SUR 7 JOURS

A LIRE AVANT TOUTE CHOSE :

Ne commencez ce régime que si vous êtes prêt(e) s psychologiquement tout en surveillant votre santé.

Ce régime est efficace mais très dur aussi: *Si vous tenez jusqu'au 4ième jour, vous irez jusqu'au bout.*

Vous pouvez manger cette préparation hypocalorique quand bon vous semble (Matin, midi soir, dès que vous avez faim en fait) et en n'importe quelle quantité! Son but est de rassasier votre organisme tout en apportant le moins de calories possible. Cette préparation hypocalorique est très faible en sucres rapides.

ATTENTION : si vous ne mangez que de la préparation hypocalorique sur une longue période (+ 7 jours), vous pourriez être sujet à des carences nutritives.

C'est pourquoi, mangez les aliments complémentaires que nous vous indiquons durant les 7 journées et qui permettent de maintenir l'équilibre nutritionnel sur la semaine.

Vos calories habituelles dépensées tout en mangeant moins : vous maigrissez ! C'est le principe du brûle graisse. En mangeant cette préparation *à la place de vos repas habituels*, votre organisme ira puiser immédiatement dans vos réserves de graisses pour assurer les dépenses énergétiques habituelles.

Conseils pratiques

Combien de temps de régime ? N'allez pas au delà de 7 jours continus. Une fois votre régime de 7 jours terminé, reprenez une alimentation normale en surveillant les portions et bien sûr l'équilibre des repas.

Et le sport ? : A éviter pendant la durée du régime car vous serez a cours d'énergie ! La sensation de faim serait décuplée.

Et l'alcool ? : N'en buvez pas ! Mais si vous êtes "obligés" (repas d'affaires, cocktails...) sachez qu'il faut attendre au moins 24h pour éliminer le surplus de calories consommées.

Et le Coca Light et autres boissons light ? S'il ne fait pas grossir, le light ne fait pas maigrir ! Les composants gazeux détendent vos abdominaux. A éviter donc pendant la durée du régime. Buvez de l'eau !

Et le sexe ? Pas de problèmes ! Mais pendant cette semaine de régime, je vous le déconseille pour la simple raison que vous aurez encore plus une sensation de faim !

I- PRÉPARATION DU BRÛLE GRAISSE

Ingrédients naturels à la Préparation

2 gros choux blanc (ou 2 choux chinois)

1 bouquet de céleri en branche

3 cubes de bouillon légumes dégraissé

3 cubes de bouillon de poulet

5 gros oignons

4 éclats d'ail

1 ou 2 boîtes de tomates pelées (ou des tomates natures)

3 l d'eau

2 poivrons verts

sel, poivre, curry ou persil, selon votre goût voire quelques gouttes de viandox.

Couper les légumes en petits morceaux et couvrir d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes.

Puis laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits (selon votre goût) . Comptez 1 heure environ. Cette préparation est "brûleuse de graisse" et prête a consommer telle quelle (comme un pot au feu sans viande), chaude de préférence pour le goût. Beaucoup en font une soupe qu'ils emmènent avec eux (au travail, à l'extérieur...) *Si vous voulez en faire une soupe*, vous pouvez. Il suffit de la passer au mixer.

II - LA MÉTHODE A SUIVRE : BRÛLE GRAISSE + MENUS DIETETIQUES A TOUS VOS REPAS.

SEMAINE 1

BOISSONS AUTORISEES

EAU

THÉ

CAFÉ SANS SUCRE

JUS DE FRUITS SANS SUCRE

LAIT ÉCRÉMÉ

PAS D'ALCOOL, DE BIÈRES OU DE SODAS (Même Light) LES REPAS

PAS DE PAIN, PAS DE PÂTES...

1er jour : Votre préparation Brûle Graisse + Fruits

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU
THÉ
CAFÉ SANS SUCRE
JUS DE FRUITS SANS SUCRE
LAIT ÉCRÉMÉ

Midi : préparation hypocalorique + uniquement des fruits
Évitez les bananes et les avocats (très caloriques).

Soir : Idem

CONSEIL : Mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

2ième jour : Votre préparation Brûle Graisse + Légumes sauf féculents

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU
THÉ
CAFÉ SANS SUCRE
JUS DE FRUITS SANS SUCRE
LAIT ÉCRÉMÉ

Midi: préparation hypocalorique + Légumes
Faites une razzia sur les légumes crus ou cuits à la vapeur. Ne pas cuire de légumes à l'huile. Évitez les haricots blancs, les petits pois et le maïs.
Pour le dîner, permettez-vous une grosse pomme de terre avec du beurre.

Soir : préparation hypocalorique + 1 grosse pomme de terre en plus des légumes.

CONSEIL : Mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

3ième jour : Votre préparation Brûle Graisse + Légumes sans pommes de terre.

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU
THÉ
CAFÉ SANS SUCRE
JUS DE FRUITS SANS SUCRE
LAIT ÉCRÉMÉ

MIDI : préparation hypocalorique + Fruits et légumes verts sans pomme de terre.

Soir : Idem

CONSEIL : Mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

4ième jour : Votre préparation Brûle Graisse + Bananes + lait écrémé.

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU
THÉ
CAFÉ SANS SUCRE
JUS DE FRUITS SANS SUCRE
LAIT ÉCRÉMÉ

Midi: préparation hypocalorique + Bananes et laits écrémés
Mangez jusqu'à 2 bananes et buvez beaucoup de lait écrémé avec la préparation hypocalorique.

Le 4ième jour, votre corps doit recharger ses batteries en potassium, carbohydrates, protéines et calcium pour réduire vos envies de sucre.

Soir: Idem

5ième jour : Votre préparation Brûle Graisse + Viandes.

Matin, midi ou soir , mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU
THÉ
CAFÉ SANS SUCRE
JUS DE FRUITS SANS SUCRE
LAIT ÉCRÉMÉ

Midi : préparation hypocalorique + Viande de boeuf (ex : steak haché)
Vous pouvez manger de 300 gr de viande de boeuf et environ 6 tomates.
Essayez de boire beaucoup d'eau (6 à 8 verres minimum) pour éliminer l'acide

urique de votre corps.

Mangez au moins une fois dans la journée de la préparation hypocalorique!

Soir: Idem

6ième jour : Votre préparation Brûle Graisse + Viandes + cressons.

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU

THÉ

CAFÉ SANS SUCRE

JUS DE FRUITS SANS SUCRE

LAIT ÉCRÉMÉ

Midi: préparation hypocalorique + Viande de boeuf (300 gr max) et légumes
Mangez de la viande et des légumes verts, style cressons (Pas de pomme de terre).

Mangez au moins une fois dans la journée de la préparation hypocalorique!

SOIR: IDEM

7ième jour Votre préparation Brûle Graisse + Riz naturel +jus de fruits

Matin, midi ou soir, mangez votre brûle graisse dès que vous avez faim.

Petit déjeuner:

EAU

ou THÉ

ou CAFÉ SANS SUCRE

JUS DE FRUITS SANS SUCRE

LAIT ÉCRÉMÉ (1 verre)

Midi: préparation hypocalorique + Riz naturel (brun), jus de fruits sans sucre et légumes

Mangez sans retenue particulière

Mangez au moins une fois dans la journée de la préparation hypocalorique!

Soir: idem

....Bravo !!!

Vous voilà débarrassé(e) de quelques kilos superflus ! Quelle sensation de bien être !